

PROGRAMMA PRINCIPIANTI

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
2 MINUTI CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 20 MIN	2 CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 20 MIN	10 MINUTI CORSA CONSECUTIVA
4 MINUTI CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 30 MIN	4 CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 30 MIN	15 MINUTI CORSA CONSECUTIVA
6 MINUTI CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 40 MIN	6 CORSA + 2 CAMMINATA X 5 VOLTE = 40 MIN	20 MINUTI CORSA CONSECUTIVA
8 MINUTI CORSA + 2 CAMMINATA X 4 VOLTE = 40 MIN	8 CORSA + 2 CAMMINATA X 4 VOLTE = 40 MIN	25 MINUTI CORSA CONSECUTIVA
10 MINUTI CORSA + 2 CAMMINATA X 4 VOLTE = 48 MIN	10 CORSA + 2 CAMMINATA X 4 VOLTE = 48 MIN	30 MINUTI CORSA CONSECUTIVA